

# Kegiatan Senam Sehat WBP Rutan Kudus

David Fernanda Putra - [KUDUS.UPDATE.CO.ID](http://KUDUS.UPDATE.CO.ID)

Jun 7, 2023 - 19:16



KUDUS - Rabu(07/06) Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Negara (Rutan) Kelas IIB Kudus ajak seluruh warga binaan pemasyarakatan (WBP) untuk melakukan senam pagi. Kegiatan senam yang rutin dilakukan guna meningkatkan imunitas tubuh serta membuat tubuh lebih sehat dan bugar.

Kusyono, petugas pembinaan di Rutan Kudus mengatakan bahwa senam dipagi hari yang rutin dilakukan WBP bermanfaat untuk menghindarkan warga binaan dari gangguan kesehatan. "Gerakan-gerakan senam selain melancarkan

peredaran darah juga dapat melatih otot-otot pada tubuh sehingga tubuh tidak kaku,” ujar Kusyono.

WBP terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan senam yang dilakukan kurang lebih selama 1 (satu) jam ini. Mereka sangat senang dan bersemangat mengikuti arahan instruktur senam. “Senam secara rutin ini memang kegiatan paling saya suka. Nggak cuma bikin badan sehat aja tapi juga bikin kita lebih semangat dan konsentrasi waktu menjalani pembinaan,” kata salah satu WBP berinisial P.